

National Diabetes Education Program  
Managing Diabetes Podcast: Brenda  
Podcast Transcript

BRENDA: Cuando me diagnosticaron la diabetes, yo sabía que era una enfermedad que podía venir a través de predisposición genética, y que era algo que afectaba el cuerpo, y como metabolizaba las azúcares en el cuerpo. Nosotros los latinos comemos mucho arroz, ese es el plato principal básicamente de los latinos, lo demás es pues el acompañamiento. Y tuve que modificar mucho la forma que se come porque como muchos carbohidratos – el pan, los dulces; esos fueron la mayoría de los cambios que hemos hecho en nuestra casa. Que ha sido deportista o que le gusta hacer ejercicios, para mí eso no es divertido, así que cuando pues me diagnosticaron con diabetes yo sabía que esa era una de las cosas que más importaba, hacer ejercicios. Y pues he hecho unos pocos cambios: en vez de caminar a la parada, a la estación del metro que está cerca de mí, camino a la que está un poco más lejos; y en vez de tomar el elevador, pues tomo las escaleras. Yo, para poder manejarla, uno decide tomar pasos pequeños, porque cuando uno trata de hacer pasos muy grandes pues a veces se le hace muy difícil. Así que poquito a poco uno toma decisiones, así como, este, cambiar de comer arroz todos los días, pues hay días que hago pasta que sea de granos o ensalada. Y como te dije anteriormente, pues cuando puedo, tomo las escaleras en vez de los elevadores o estaciono mi carro lejos y camino. Mi consejo es primero que no se asusten, que lo tomen con calma, que no tengan temor de decirle a la familia y a las amistadas que han sido diagnosticados con diabetes, porque la familia y las amistades son el mejor sistema de soporte que pueden tener.